



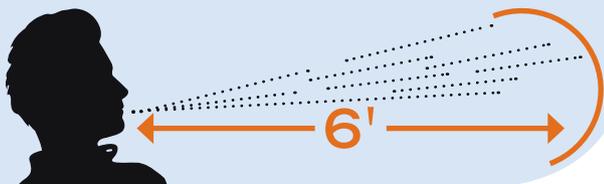
LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



¿SABÍA USTED QUE...?

El virus de la influenza se puede propagar a una distancia hasta de 6 pies de una persona que estornuda o tose.



¿Es influenza?

Conozca los síntomas.

Aunque los resfríos y la influenza comparten algunos síntomas, las personas suelen sentirse mucho peor con la influenza. Además, la influenza puede aparecer rápidamente.

Los síntomas de la influenza incluyen:

- fiebre y escalofríos
- dolor de cabeza y de cuerpo
- fatiga
- tos

Algunas personas también sienten malestar estomacal o tienen congestión nasal. La influenza puede ser muy peligrosa. Puede causar una enfermedad grave o incluso la muerte, aun en personas sanas.



La temporada de influenza se acerca.

Protéjase y proteja a su familia. Vacúnese cada otoño.

Todas las personas a partir de los 6 meses de edad deben vacunarse contra la influenza. Un nebulizador nasal también es una opción para algunas personas. Las vacunas contra la influenza son un beneficio cubierto.

La calidad es importante

UnitedHealthcare Community Plan ofrece un programa de mejoramiento de la calidad, que tiene como objetivo ofrecer a nuestros miembros una mejor atención y mejores servicios. Cada año, informamos a nuestros miembros cómo ha sido nuestro desempeño en la prestación de servicios de atención médica. Muchos de los aspectos que informamos son temas de salud pública importantes.

RESULTADOS DE SALUD

En 2013, una de nuestras metas era aumentar la cantidad de miembros que se realizaran:

- visitas de control de Texas Health Steps para bebés, niños y adolescentes sanos y exámenes de rutina.
- pruebas de detección de cáncer de seno.
- citologías vaginales.
- pruebas de control de colesterol.

En 2014, descubrimos que a una mayor cantidad de bebés sanos se les realizaron visitas de control de Texas Health Steps y exámenes de rutina. Asimismo, más mujeres se realizaron mamografías y muchos más miembros solicitaron la medición de su IMC. (El IMC es parte de los exámenes de control de la obesidad). Sin embargo, nos dimos cuenta de que a muchos adolescentes no se les realizaron sus visitas de control anuales de Texas Health Steps y exámenes de rutina.

En 2014–2015, seguiremos incentivando a nuestros miembros para que reciban los servicios necesarios. Queremos que más miembros se realicen:

- visitas de control anuales de Texas Health Steps y exámenes de rutina para adolescentes sanos.
- exámenes oftalmológicos anuales y exámenes de HbA1c para miembros con diabetes.

RESULTADOS DE SATISFACCIÓN DE LOS MIEMBROS

Cada año, también realizamos encuestas a los miembros, las cuales muestran nuestro desempeño en cuanto a la atención de las necesidades de nuestros miembros. Nuestras encuestas del año 2014 demostraron una mejora en varias medidas. Estas incluyen cómo calificaron nuestros miembros a sus especialistas, su atención médica y su plan de salud. Estamos intentando mejorar nuestro servicio al cliente. Ahora contamos con personas específicas que ayudan a los miembros que llaman más de una vez con un problema. Estamos buscando nuevas formas de atender mejor las necesidades de todos nuestros miembros.



Obtenga todo.

Si desea obtener más información acerca de nuestro programa de Mejoramiento de calidad y nuestro avance hacia el cumplimiento de las metas, llame gratis al **1-888-887-9003 (TTY 711)**.

Regreso a clases

¿Tiene su hijo problemas en la escuela?

A veces, un maestro es el primero en detectar los signos del TDAH en un niño. TDAH corresponde a las siglas de trastorno por déficit de atención con hiperactividad. El niño puede tener problemas para aprender o tal vez, interrumpa la clase.

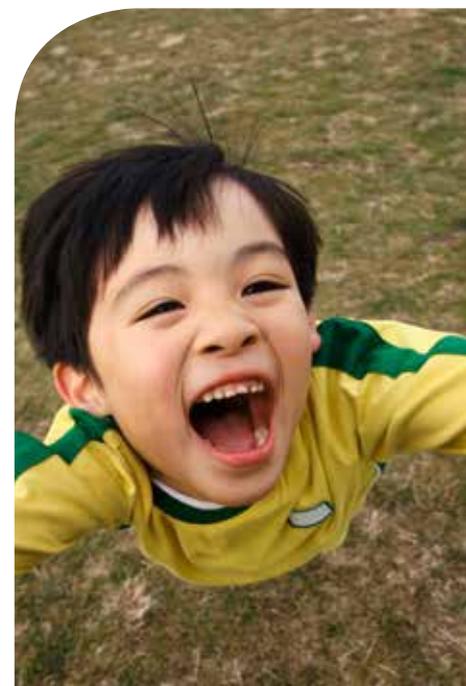
Existen muchos signos diferentes del TDAH. Todos los niños a veces presentan algunos, pero los niños con TDAH presentan varios síntomas la mayor parte del tiempo. Sus síntomas son más graves que en otros niños. Los síntomas duran por lo menos seis meses e incluyen:

- no escucha
- le es difícil terminar las tareas
- por lo general, pierde u olvida cosas
- tiene problemas para quedarse tranquilo
- habla demasiado



¿Cuál es el próximo paso?

Si el maestro de su hijo cree que puede haber un problema, el primer paso es llevarlo al proveedor de atención primaria (PCP). El PCP puede evaluar a su hijo o remitirlo a un especialista. ¿Necesita encontrar un proveedor? Visite **MyUHC.com/CommunityPlan**.





El juego de la espera

¿Cuánto tiempo debe esperar para una cita?

Queremos que su hijo reciba los servicios adecuados en el momento adecuado y en el lugar adecuado. Cuando llame para programar una cita, es importante que informe al consultorio el motivo de la visita de su hijo. Esto les permitirá saber con qué prontitud deben programar la cita. Debe poder obtener citas dentro de los siguientes plazos.

- Emergencia: el mismo día
- Visita de urgencia al PCP: dentro de 24 horas
- Visita de rutina al PCP: dentro de 14 días
- Visita a un especialista: dentro de 14 días



¿Necesita ayuda? Si tiene problemas para programar una cita con un proveedor o necesita transporte para una cita, no dude en informarnos. Llame gratis a Servicios para miembros al **1-888-887-9003 (TTY 711)**.

Pregunte al Dr. Health E. Hound

P: ¿Cuándo debo comenzar a leerle a mi bebé?

R: La Academia Estadounidense de Pediatría señala que los padres deben comenzar a leer a sus bebés a partir del nacimiento, ya que la lectura temprana ayuda al desarrollo del cerebro del bebé. Enseña a los bebés acerca del lenguaje, incluso antes de que puedan hablar. Ayuda a los bebés a conectarse con sus padres y también los prepara para tener un buen rendimiento en la escuela.

De hecho, en su siguiente visita de control de niño sano, el proveedor de su hijo puede hablar con usted acerca de la lectura e incluso puede darle un libro adecuado para la edad de su hijo. Llene su casa de libros. Léale a su hijo todos los días.



Vacunas para preadolescentes

Cuando su hijo cumpla 11 o 12 años, es hora de otra ronda de vacunas. Se administran en el control anual de su hijo preadolescente. Estas vacunas ayudan a proteger a sus hijos, sus amigos y sus familiares contra enfermedades graves. La próxima vez que lleve a su hijo de secundaria al médico, pregunte acerca de las siguientes vacunas:

- **VPH:** Previene el virus del papiloma humano
- **CONJUGADO MENINGOCÓCICO:** Previene la meningitis bacteriana
- **TDAP:** Previene el tétano, la difteria y la tos ferina

Si a su hijo le falta alguna de estas vacunas, no es demasiado tarde para administrarlas.



Es su mejor opción.

Obtenga más información acerca de las vacunas para cada miembro de su familia en **CDC.gov/vaccines**.



Rincón de recursos

Servicios para miembros Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).

1-888-887-9003 (TTY 711)

NurseLine (Línea de enfermería)

Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).

1-800-535-6714 (TTY 711)

Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables)

Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad. Inscríbase en el programa de recompensas Baby Blocks (llamada gratuita).

1-800-599-5985 (TTY 711)

UHCBabyBlocks.com

Nuestro sitio web Utilice nuestro directorio de proveedores o lea el Manual para miembros.

MyUHC.com/CommunityPlan

Línea de ayuda nacional en caso de abuso en citas

Los adolescentes pueden hacer preguntas y hablar con un adolescente o un adulto (llamada gratuita).

1-866-331-9474

(TTY 1-866-331-8453)

¡Mantengámonos seguros juntos!

UnitedHealthcare se ha asociado con Sesame Workshop para crear consejos de seguridad en el hogar. Ofrecen herramientas y estrategias para un ambiente seguro.

Su casa es donde su familia aprende y juega. Existen muchas cosas simples que puede hacer para que su casa sea lo más segura posible. Explore la seguridad con su hijo durante sus rutinas diarias.

EN EL BAÑO

- Permanezca cerca a la hora del baño. Jueguen juntos “Soy espía” o prueben un experimento para ver cuáles juguetes se hunden y cuáles flotan.
- Mantenga los medicamentos, artículos de limpieza, productos de belleza y objetos afilados fuera del alcance de los niños, o guárdelos con seguros a prueba de niños.
- Pise de manera segura con tapetes antideslizantes dentro y fuera de la tina.

EN LA HABITACIÓN

- Manténgase sano y salvo al colocar detectores de humo en cada piso y en cada dormitorio. Cambie las baterías al menos una vez al año. Marque el día especial en el calendario.
- Aleje los muebles de las ventanas y utilice protecciones en las ventanas para crear un espacio seguro para jugar y soñar.
- Para eliminar el plomo, limpie los juguetes periódicamente y deshágase de objetos picados o desgastados.



Obtenga más. Para obtener más consejos, visite [sesamestreet.org/toolkits](https://www.sesamestreet.org/toolkits). Aquí encontrará herramientas y recursos para ayudar a su familia a jugar y crecer junta.



Colaboradores en Hábitos saludables para toda la vida

TM/© 2014 Sesame Workshop